

# 大寒遇寒潮！

过程降温9℃-11℃  
还有雨雪大风

1月18日10时，中央气象台发布寒潮黄色预警。一个小时后，市气象台拉响寒潮警报，1月19日到21日，我市将迎来一次降温、大风和小雨（雪）天气过程，预计日平均气温过程降温幅度可达9℃-11℃。

来势汹汹的寒潮，与大寒节气（1月20日）撞个正着，一下子就把它“寒气之逆极”的氛围感拉爆。



## 1 核心降温时段“锁定”

寒潮已经“兵临城下”——

受其主体渗透南下影响，1月18日到21日，我国中东部地区会出现大范围的强降温、大风、雨雪、冰冻天气过程，日平均或最低气温普遍下降6℃-12℃；

其中，黄淮南部、江淮西部、江汉东部、江南中西部及贵州东部、广西北部等地部分地区降温可达12℃-14℃，局部地区降温甚至可达16℃以上。

等到1月21日早晨，最低温度0℃线将南压至贵州南部—湖南南部—江西中部—浙江南部一带。

此次寒潮有两大显著特点：

出现“断崖式”的冷暖反差，不少地方刚经历了罕见的偏暖天气，转眼就切换到“速冻模式”，冷得让人猝不及防；

降温战线长、累计降幅大，尤其是长江中下游等多地气温不仅会刷新今冬以来的新低，并将持续处于低位。

还是要再“唠叨”一句：大家记得要及时增添衣物，做好充足的防寒保暖措施，谨防感冒等呼吸系统疾病，以及心脑血管疾病的突发。

## 2 过程降温可达9℃-11℃

寒潮“步步紧逼”，我们将在雨雪交加中迎来新的一周（1月19日到25日）。

先来看看天气状况：1月19日下午起，我市将从阴天转为小雨天气；随着气温的逐步下降，1月20日，我市或有小雨夹雪或小雪，山区有积雪；等到1月21日，天气由阴转为多云，但偶尔还会有小雪飘落。

此外，1月19日下午到21日，我市沿海海面会有8-10级偏北大风，沿海地区和高海拔山区风力可达7-9级，内陆平原地区风力也有

6-8级。

再来看看大家最关心的降温。受寒潮影响，我市日平均气温过程降温幅度可达9℃-11℃；除了降温幅度大，降温速度也很快，堪称“速冻”。

从市气象台1月18日发布的十天预报看，1月19日，市区最高气温还有12℃左右，最低气温也将维持在8℃上下；等到1月20日，市区最高气温将“腰斩”至5℃左右，最低气温也得“打对折”，仅有3℃左右。

接下来的1月21日和22

日，或将是本次寒潮影响下最冷的两天，最高气温仅有3-4℃，最低气温0-1℃。届时大家要多留意气象部门发布的最新消息，做好充足的防寒保暖举措。

你以为这就是寒潮的全部实力？从目前的预报看，1月23日到24日，随着天气转好，白天的最高气温将重回两位数，预计可达12℃-14℃，但早晚寒意愈加深重，仅有-2℃到0℃。

寒潮影响下，除了“速冻”，还有“冷冻”，大家要做好和寒冷“打持久战”的准备哦。

## 3 朔风迎大寒

朔风凛冽，一口气吹来了二十四节气中的最后一个节气——大寒。

《授时通考·天时》援引《三礼义宗》载：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”顾名思义，这是一年里寒意最盛的时节。

人人都以为，大寒就该如何唐代诗人元稹笔下那般，“大寒宜近火，无事莫出门”，守着暖炉度寒冬。实际上，跟着大寒一起来的，还有腊月。岁末的气息漫进寻常巷陌，年味一日浓过一日，日子也变得忙碌热闹起来。

掸尘扫房，是刻在老宁波人骨子里的迎新规矩。从屋梁到墙角，都要仔仔细细拂拭；窗框的沟槽、桌椅的缝隙，都得拿抹布擦得锃亮。在古人看来，“尘”与“陈”谐音，年终大扫除，能扫尽厄运与晦气，有“除陈布新”的涵义。当然，从科学角度看，冬季低温，病菌害虫活动减弱，

此时进行彻底的大扫除，能有效清除藏匿的病原，有益健康。

尽管眼下才刚进入腊月，不少人家已经开始洒扫清洗，拆洗被褥窗帘，擦拭家具门窗，以窗明几净的焕新姿态，静待新春的到来。

饮食滋补，是老辈人传下来的御寒暖身智慧。大寒时节，民间有“食糯”的传统，南方地区尤甚，只因糯米热量足，一口下肚，从胃里暖到心窝里，是抵御严寒的好帮手。

在宁波人的大寒食谱里，“食糯”的快乐多半是年糕给的。洁白软糯的年糕，

是刻在宁波人味蕾深处的年味记忆。切片的年糕，和咸齑、冬笋、肉丝同炒，咸鲜交织，是家常菜的踏实滋味；裹上本地特有的苔菜粉，再浇一勺桂花蜜慢炒，海风的咸香混着花蜜的清甜，鲜得人舌尖打颤；或是和油亮亮的燶菜同煮，软糯里带着蔬菜的清爽，一口下去，满是甬城

冬日的烟火气。

当我们忙着为家宅添新、为身体蓄暖时，天地自然也在悄然进行着一场静默的仪式。古人将大寒分为三候：

一候鸡始乳，天寒到了极致，母鸡却已感知到地底萌动的阳气，开始孵育新雏；

二候征鸟厉疾，鹰隼之类的猛禽，在高空盘旋翱翔，以最凌厉的姿态捕食，积蓄着熬过寒冬的力量；

三候水泽腹坚，河塘里的冰，结到了最厚最坚的地步，是冬日里最后一道冷峻的风景。

这三候，藏着生命的哲学——最冷的时节里，蛰伏的不只是寒意，更是下一轮生长的力量。

大寒是冬的终点，也是春的起点。民谚说得好：“过了大寒，又是一年”“小寒不如大寒寒，大寒之后天渐暖”。当寒意抵达巅峰，暖阳与花开，也就不远了。

记者 石承承 徐嘉胤

预报日期	宁波市天气		
	天气	天气图标	气温℃
01月19日 星期一	阴下午转小雨	雨	7~12
01月20日 星期二	小雨转小雨夹雪或小雪	雨夹雪	3~5
01月21日 星期三	阴转多云，偶有小雪	多云	1~4
01月22日 星期四	阴转多云	晴	0~6
01月23日 星期五	晴转少云	晴	-2~12
01月24日 星期六	晴转多云	晴	0~14
01月25日 星期日	阴转多云	多云	4~11

据宁波气象